RECEITAS PARA AIR FRYER

Receitas práticas e deliciosas

99 RECEITAS

Mariana Machado

Receitas para AirFryer

99 receitas práticas e deliciosas

Mariana Machado (Autora)

Sumário

Introdução

A fritadeira sem óleo (AirFryer) está em alta e tem muito a oferecer.

São inúmeros os benefícios que este aparelho traz para a saúde. Como funciona com uma circulação de ar quente, a AirFryer cozinha os ingredientes de todos os lados, sem a necessidade de óleo. Desta maneira, os alimentos ficam mais saudáveis do que aqueles preparados na maioria das fritadeiras convencionais. Além disso, não fica aquele cheiro indesejado de alimentos fritos em sua casa.

Quer o seu prato preferido seja batatas fritas, muffins, batatas fritas, frango ou vegetais grelhados, em uma fritadeira sem óleo pode-se preparar de tudo.

A AirFryer é muito vantajosa para as pessoas que tem pouco tempo para cozinhar, e têm dificuldade em deixar de comer aqueles alimentos gordurosos e perder peso.

Com este aparelho é possível fritar, grelhar e assar sem o uso de óleo.

A AirFryer é o aparelho perfeito para quem quer mudar para um estilo de vida mais saudável, com combinações rápidas e fáceis de almoço e jantar.

1. Almôndega de berinjela

Ingredientes:

2 berinjelas

1 cebola

2 dentes de alho

Cebolinha

Salsinha

5 colheres de farinha de arroz

1 colher de polvilho azedo

Molho shoyu Light

Modo de preparo:

1. Pique a berinjela em pequenos cubos e cozinhe em água.
2. Escorra a berinjela e pique em pedaços bem pequenos.
3. Em uma tigela, misture a berinjela com todos os ingredientes.
4. Acrescente o molho shoyu a gosto e não use sal.
5. Leve a tigela à geladeira e deixe descansar por algumas horas.
6. Logo após, molhe as mãos e faça as almôndegas.
7. Coloque as almôndegas na cuba da AirFryer e “frite” a 180ºC por 12 minutos.
8. Sirva com um molho.

2. Almôndegas de carne

Ingredientes:

500 gramas de carne moída de alcatra ou outra de sua preferência

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

Cebolinha verde picada

Molho inglês

Azeite

Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Em um recipiente, misture a carne com a cebola, alho e cebolinha.
2. Adicione o molho inglês, um fio de azeite e sal à gosto.
3. Misture bem e deixe descansar por 10 minutos.
4. Modele as bolinhas com as mãos pressionando levemente a carne.
5. Coloque as almôndegas na cuba da AirFryer e “frite” a 180ºC por 10 minutos.
6. Sirva com molho de tomate fresco.

3. Almôndega de calabresa

Ingredientes:

3 linguiças Toscana

1 cebola

2 dentes de alho

2 colheres (sopa) de cebola

Azeite

Sal

Modo de preparo:

1. Coloque tudo no processador e bata bem.
2. Modele as almôndegas.
3. Coloque as almôndegas na cuba da AirFryer e “frite” a 200ºC por 15 minutos.
4. Sirva com um molho de sua preferência.

4. Abobrinha recheada

Ingredientes:

1/2 abobrinha

1 ovo

Queijo parmesão

Modo de preparo:

1. Corte a abobrinha em 3 pedaços e retire a parte do núcleo.
2. Forre o fundo com queijo parmesão.
3. Quebre um ovo dentro da cavidade da abobrinha.
4. Coloque sal a gosto.
5. Coloque a abobrinha na cuba da AirFryer e “frite” a 180ºC por 7 minutos.
6. Se preferir, acrescente cebolinha e salsinha.

5. Abóbora na AirFryer

Ingredientes:

2 fatias de abóbora (cabotiá)

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

Azeite para untar

Temperos a gosto

Modo de preparo:

1. Lave bem a abóbora.
2. Retire a casca e pique em pedaços.
3. Tempere com o sal e a pimenta do reino.
4. Pré-aqueça a fritadeira elétrica por 5 minutos a 180° graus.
5. Coloque as aboboras picadas dentro da cesta, regue com azeite e tempere a gosto.
6. Programe para 8 minutos a 180 graus.
7. Caso ainda não esteja no ponto, programe por mais 5 minutos.
8. Sirva.

6. Alcatra oriental

Ingredientes:

400 gramas de alcatra

3 colheres de Shoyu

2 colheres de gengibre em pó

Pimenta do reino

Sal

Modo de preparo:

1. Corte a alcatra em tirinhas.
2. Tempere com o molho shoyu, o gengibre, sal e pimenta a gosto.
3. Coloque dentro da cesta da AirFryer.
4. Programe para 8 minutos a 180 graus.
5. Sirva.

7. Berinjela frita empanada à milanesa

Ingredientes:

1 berinjela média

1 colher (sopa) vinagre

1 e ½ xícara de farinha de rosca torrada

2 ovos inteiros batidos

1 xícara de farinha de trigo

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Corte a berinjela em fatias de no máximo 1 cm de espessura.

2. Coloque as fatias em um vasilha com água e o vinagre e deixe de molho por 20 minutos.

3. Retire as rodelas de berinjela da água e coloque em uma assadeira.

4. Salpique sal a gosto e empane passando cada rodela na farinha de trigo e em seguida no ovo e por último na farinha de rosca.

5. Coloque apenas 2 camadas de fatias na cesta da AirFryer de maneira organizada.

6. Programe para 14 minutos à 200 graus, até que fiquem crocantes por fora.

7. Quando atingir 7 minutos na fritadeira, tire e vire as fatias. Torne a fritar.

8. Sirva.

8. Bolinho de arroz na AirFryer I

Ingredientes:

2 xícaras de arroz cozido

1 xícara de queijo ralado

2 ovos

1 xícara de farinha de trigo

Temperos a gosto (pimenta-do-reino, orégano, cebolinha, salsinha e sal)

Modo de preparo:

1. Em uma vasilha, misture todos os ingredientes.
2. Modele bolinhas utilizando uma colher de sopa como medida.
3. Leve à fritadeira por 15 a 20 minutos a 180º C
4. Sirva.

9. Bolinho de arroz na AirFryer II

Ingredientes:

2 xícaras de arroz cozido

2 ovos

Mussarela ou parmesão picado a gosto

1 colher (chá) de manteiga ou margarina

Cebolinha a gosto

1/2 cenoura ralada

1 xícara de trigo

1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela e misture bem.
2. Coloque em formas de empadinhas (não é necessário untar).
3. Pré-aqueça a AirFryer por 5 minutos a 200°C.
4. Disponha as forminhas na AirFryer e programe por 15 minutos a 200°C.
5. Sirva.

10. Bolinhas de ricota com manjericão

Ingredientes:

250 gramas de ricota

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 ovo (gema e a clara separadas)

Pimenta-do-reino moída na hora

15 gramas de manjericão fresco bem picado

1 colher (sopa) de cebolinha bem picada

3 fatias de pão branco dormido

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture a ricota com a farinha de trigo, a gema, 1 colher de chá de sal e a pimenta-do-reino moída na hora.

2. Adicione o manjericão, a cebolinha e a raspa de laranja à mistura.

3. Divida a mistura em 20 porções iguais.

4. Em seguida, modele as bolinhas com as mãos úmidas e reserve.

5. Coloque as fatias de pão em um processador e processe até obter uma farinha de rosca fina. Misture ao azeite.

6. Coloque a mistura em uma tigela funda e bata ligeiramente a clara do ovo em outra tigela funda.

7. Pré-aqueça a fritadeira a 200°C.

8. Empane cuidadosamente as bolinhas de ricota na clara e na farinha de rosca.

9. Coloque dez bolinhas na cesta e ajuste o timer para 8 a 10 minutos.

10. Asse as bolinhas até que estejam douradas.

11. Repita o processo com o resto das bolinhas.

12. Sirva.

11. Bolinhos de tapioca

Ingredientes:

200 gramas de farinha de tapioca (granulada)

450 ml de leite desnatado

1 pitada de sal

200 gramas de mussarela light ralada

Modo de preparo:

1. Coloque a farinha de tapioca em uma tigela.
2. Despeje o leite quente e o sal e misture tudo.
3. Reserve por cerca de 10 a 15 minutos.
4. Após este período, adicione o queijo e misture novamente.
5. Modele os bolinhos com as mãos.
6. Deixe os bolinhos na geladeira de um dia para o outro.
7. Coloque os bolinhos na AirFryer na temperatura máxima.
8. Asse por 15 minutos.
9. Sirva.

12. Bolinho de carne diferente na AirFryer

Ingredientes:

500 gramas de carne moída

1 linguiça calabresa

1 cebola

3 dentes de alho

1 pacote creme de cebola

Modo de preparo:

1. Coloque a calabresa, a cebola e o alho em um processador e moa tudo.
2. Adicione a carne moída e o creme de cebola (pó).
3. Misture tudo muito bem.
4. Em seguida, modele bolinhas com o auxílio de uma colher.
5. Disponha na cesta da AirFryer e asse por 20 minutos a 200° C.
6. Sirva.

13. Bolinhos de carne

Ingredientes:

500 gramas de carne moída (patinho ou coxão mole)

1 cebola picada

1 ovo

2 colheres (sopa) de farinha de rosca

Salsinha e cebolinha a gosto

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Misture tudo.
3. Modele os bolinhos com as mãos.
4. Disponha os bolinhos na cesta da AirFryer forrada com papel alumínio para que a carne fique bem suculenta.
5. Asse em temperatura média por 10 minutos.
6. Retire da AirFryer e vire todos os bolinhos.
7. Asse novamente em temperatura média por mais 10 minutos.
8. Sirva.

14. Bolinho de frango e grão de bico na AirFryer

Ingredientes:

400 gramas de grão de bico cozido e escorrido

400 gramas de frango cozido e desfiado

Sal e temperos a gosto

Modo de preparo:

1. Com auxílio de um mixer ou garfo, amasse o grão de bico até obter uma pasta.
2. Espalhe uma porção da massa do grão de bico na mão (uma colher de sopa).
3. Coloque uma pequena quantidade do frango desfiado no centro da massa de grão de bico.
4. Feche a massa com o frango no meio, formando um bolinho recheado.
5. Disponha os bolinhos na cesta da AirFryer e asse em temperatura média por 10 minutos.
6. Asse por mais 3 ou 4 minutos se preferir os bolinhos mais crocantes.
7. Sirva.

15. Bolinho de mandioca na AirFryer

Ingredientes:

Massa:

600 gramas de mandioca cozida em água e sal

2 gemas

1/2 colher (sopa) de manteiga sem sal

1 colher (café) de sal

2 colheres (sopa) de salsinha picada

Pimenta-do-reino a gosto

Farinha de trigo

Recheio:

1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem

1 dente de alho picado

1/2 cebola picada

300 gramas de carne seca dessalgada e desfiada

Para empanar:

1 xícara (chá) de farinha de rosca

2 ovos

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça a AirFryer a 200ºC por 3 minutos.

2. Escorra bem a mandioca.

3. Amasse a mandioca ainda quente com um garfo e deixe esfriar.

4. Misture bem todos os ingredientes da massa em uma tigela.

5. Misture bem até obter uma massa lisa. Se necessário, acrescente farinha de trigo até que ela comece a desgrudar da mão. Reserve.

6. Para fazer o recheio, aqueça uma frigideira com o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem levemente dourados.

7. Adicione a carne seca desfiada e refogue por mais alguns minutos.

8. Coloque 1/2 colher (sopa) da massa de mandioca na palma da mão e abra um disco.

9. Coloque uma colher (café) de recheio.

10. Feche o disco sobre o recheio e modele com as mãos até obter o formato de bolinho.

11. Para empanar, bata bem os ovos em uma tigela e, em outra, coloque a farinha de rosca.

12. Empane os bolinhos nos ovos e depois na farinha.

13. Coloque os bolinhos na cesta da AirFryer e asse por 15 minutos, mexendo de 4 em 4 minutos para dourarem por igual.

14. Sirva.

16. Bolinho de bacalhau

Ingredientes:

150 gramas de batata

150 gramas de bacalhau dessalgado

1 gema

1 colher (sopa) de salsinha picada

2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem

2 colheres (sopa) de azeite extra virgem (para pincelar)

Modo de preparo:

1. Primeiramente, pré-aqueça a AirFryer a 200°C durante minutos.

2. Deixe o bacalhau de molho na água de um dia para o outro, trocando a água de 4 em 4 horas, para dessalgar.

3. Cozinhe o bacalhau dessalgado na água até ficar macio (cerca de 20 minutos).

4. Limpe-o e desfie em pedaços bem fininhos.

5. Cozinhe a batata.

6. Em seguida, esprema a batata ainda quente, formando um purê.

6. Misture o bacalhau com a batata, a gema, a salsa picada e o azeite.

7. Modele bolinhos com 1 colher (sobremesa) da massa.

8. Pincele o azeite sobre os bolinhos e coloque na cesta da AirFryer (200°C) por 10 minutos virando-os na metade do tempo.

9. Sirva.

17. Bacalhau na AirFryer

Ingredientes:

500 gramas de bacalhau

500 gramas de batata bolinha

50 gramas de azeitona

Sal, pimenta-do-reino, pimentão, tomate-cereja, alho, cebola e azeite a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque o bacalhau para dessalgar.
2. Lave as batatas e seque bem.
3. Coloque as batatas na bandeja da AirFryer e salpique com sal e azeite.
4. Asse por 15 minutos a 200 graus.
5. Logo após, coloque o bacalhau e acrescente os temperos a gosto.
6. Asse por mais 20 minutos a 200°C.
7. Sirva.

18. Batatas fritas com molho de iogurte

Ingredientes:

500 gramas de batatas grandes para fritar

½ colher (sopa) de azeite

150 ml de iogurte grego

2 colheres (sopa) de salsinha picadinha

2 colheres (sopa) cebolinha picadinha

Pimenta preta moída na hora

Modo de preparo:

1. Descasque as batatas e corte em palitos compridos com uma espessura de 8 mm.

2. Deixe as batatas em uma tigela com água por no mínimo 30 minutos.

3. Escorra bem as batatas e seque com papel de cozinha.

4. Pré-aqueça a AirFryer a 150 °C.

5. Coloque as batatas cortadas em um recipiente e acrescente o azeite e misture bem.

6. Acomode as batatas na AirFryer e programe o temporizador para 5 minutos. Pré-frite as batatas até ficarem levemente crocantes, mas macias. Deixe esfriar e misture-as.

7. Aumente a temperatura da AirFryer para 180 °C e asse por aproximadamente 15 minutos até ficarem douradas.

8. Enquanto isso, prepare o molho de iogurte misturando o iogurte com a salsinha e o cebolinha.

9. Acrescente sal e pimenta a gosto.

10. Sirva as batatas fritas com o molho de iogurte.

19. Batata frita na AirFryer

Ingredientes:

2 batatas

1 xícara de chá de flocos de milho

Azeite de oliva a gosto

Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Lave bem as batatas e descasque-as.
2. Corte-as em tiras compridas.
3. Lave mais uma vez em água corrente e seque as tirinhas com um papel toalha.
4. Coloque as batatas cortadas em uma tigela e acrescente o azeite e misture.
5. Acrescente os flocos de milho e o sal e misture outra vez.
6. Coloque na AirFryer e asse por aproximadamente 30 minutos a 180ºC.
7. Na metade do tempo, mexa bem as batatas para que todas fritem de forma uniforme.
8. Coloque novamente na fritadeira e termine de fritar.
9. Sirva.

20. Batata chips

Ingredientes:

200 gramas de batatas naturais cortadas em formato de rodelas finas

1 colher (sopa) de azeite

Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Descasque e corte as batatas em rodelas finas.
2. Lave as batatas e seque-as cuidadosamente em papel toalha.
3. Coloque as batatas em uma tigela, pincele com azeite para selar usando um pincel de silicone ou acrescente o azeite sobre elas misturando com as mãos.
4. Pré-aqueça a AirFryer a 200°C de 4 a 6 minutos.
5. Coloque as batatas na cesta da fritadeira.
6. Altere a temperatura para 180°C e programe o timer entre 18 a 25 minutos, mexendo de 10 em 10 minutos.
7. Adicione sal depois de pronto e sirva.

21. Batatas chips com alho

Ingredientes:

750 gramas de batatas para fritar

1 dente de alho, esmagado

1 colher (sopa) de tomilho fresco

Sal marinho

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça a AirFryer a 180 ° C.
2. Descasque as batatas e corte-as em rodelas finas.
3. Mergulhe as rodelas em água por, no mínimo, 30 minutos.
4. Escorra bem e seque as rodelas com papel de cozinha.
5. Em uma tigela, misture o alho, o tomilho e o azeite e passe as batatas por esta mistura.
6. Coloque as batatas no cesto da fritadeira e introduza-o na AirFryer.
7. Programe o temporizador para 20 minutos.
8. Frite as batatas até ficarem douradas e cozidas.
9. Sirva.

22. Batata fatiada recheada

Ingredientes:

2 batatas grandes

Azeite ou manteiga derretida

Sal e pimenta a gosto

2 colheres (sopa) de bacon frito

2 colheres (sopa) de alho picado

2 colheres (sopa) de salsinha picada

2 colheres (sopa) de farinha de rosca

2 colheres (sopa) de queijo ralado

Modo de preparo:

1. Lave bem e seque as batatas.

2. Corte um lado reto para fazer a batata ficar estabilizada, em seguida no lado oposto corte em fatias finas deixando intacta a parte inferior.

3. Pincele as batatas por inteiro com óleo ou manteiga derretida.

4. Polvilhe com sal e pimenta a gosto.

5. Coloque na cesta da fritadeira. Programe 200 graus por cerca de 15 minutos. Aumente o tempo se a batata for muito grande.

4. Em seguida, pincele novamente com óleo ou manteiga. A gordura deverá escorrer para os espaços entre as fatias.

5. Programe novamente por mais 15 minutos.

6. Misture os outros ingredientes e insira nas aberturas de maneira uniforme.

7. Coloque na AirFryer e programe por mais 5 minutos.

7. Sirva as batatas crocantes.

23. Batatas gratinadas

Ingredientes:

400 gramas de batatas com leve teor de fécula, sem casca

50 ml de leite

Pimenta-do-reino moída na hora

Noz-moscada

40 gramas de queijo gruyère ou meia-cura ralado

Modo de preparo:

1. Primeiramente, pré-aqueça a AirFryer a 200°C.
2. Corte as batatas em fatias bem finas.
3. Em um recipiente, misture o leite e o creme e tempere a gosto com sal, pimenta e noz-moscada.
4. Cubra as fatias de batata com a mistura de leite.
5. Coloque as fatias de batata em uma forma de quiche e despeje o restante da mistura do creme por cima das batatas.
6. Distribua o queijo de maneira uniforme sobre as batatas.
7. Coloque a forma de quiche na cesta da fritadeira e insira a cesta na fritadeira.
8. Programe o timer para 15 a 18 minutos e deixe gratinar até que as batatas fiquem douradas e macias.
9. Sirva.

24. Batata rústica com alecrim

Ingredientes:

250 gramas de batatas

1 ramo de alecrim

Azeite de oliva

Modo de preparo:

1. Corte a batata em 6 pedaços.
2. Pique o alecrim e misture com o sal e a pimenta.
3. Misture todos os ingredientes em uma tigela.
4. Pré-aqueça a AirFryer por 5 minutos, ajustando a temperatura em 200°C.
5. Coloque as batatas na cesta da fritadeira.
6. Programe para 20 minutos.
7. Sirva.

25. Batata Rösti

Ingredientes:

200 gramas de batata sem casca

1/2 colher (sopa) de bacon bem picadinho, sem o excesso de gordura (ou peito de peru ou linguiça picadinha)

1/2 cebola pequena cortada em cubinhos

1/2 xícara (chá) de queijo mussarela ralado

1 colher (sopa) de salsinha picada

1 1/2 colher (sopa) de azeite extra virgem

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

Noz-moscada a gosto

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça a AirFryer a 180°C durante 3 minutos.

2. Rale a batata em ralo médio e escorra todo o excesso de água (se possível, coloque a batata ralada no centro de um pano de prato limpo e esprema até sair toda a água).

3. Em uma tigela que caiba na AirFryer, misture bem os demais ingredientes.

4. Leve ao AirFryer a 180°C e asse por 20 minutos.

5. Sirva.

26. Batata doce Rösti na AirFryer

Ingredientes:

2 batatas doce

3 colheres de cream cheese light

Ervas Finas

Azeite

Modo de preparo:

1. Lave bem a batata e rale com a casca.
2. Em um ramekin ou pirex, faça uma camada de batata e outra de cream cheese.
3. Coloque um fio de azeite e uma pitada de ervas finas entre cada camada.
4. Coloque o ramekin ou pirex na cesta da fritadeira e ajuste o tempo para 10 minutos a 200ºC.
5. Sirva.

27. Bife à Parmegiana

Ingredientes:

2 bifes de 110 gramas temperados a gosto

1 dente de alho amassado

30 gramas de farinha de trigo

30 gramas de farinha de rosca

1 ovo

Sal e pimenta a gosto

2 fatias de presunto

2 fatias de queijo mussarela

4 colheres (sopa) de molho de tomate

Modo de preparo:

1. Primeiramente, passe o alho amassado nos bifes temperados.
2. Em seguida, empane os bifes passando na farinha de trigo, no ovo, e na farinha de rosca.
3. Coloque uma fatia de presunto e uma fatia de queijo sobre cada bife.
4. Adicione duas colheres de sopa de molho de tomate por cima.
5. Pré-aqueça a AirFryer por 5 minutos, ajustando a temperatura em 200°C.
6. Coloque os bifes na cesta da fritadeira.
7. Programe o temporizador para 11 minutos.
8. Após 5 minutos, abra a bandeja e vire os bifes cuidadosamente. Feche a bandeja e espere finalizar.
9. Sirva.

28. Bife à milanesa

Ingredientes:

2 bifes de 110 gramas temperados a gosto (de preferência sem gordura)

1 ovo

Farinha de rosca ou farinha de linhaça para empanar

Alho, sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture a clara e a gema.
2. Depois de amaciar os bifes com um batedor, tempere-os e passe cada um no ovo.
3. Em seguida, passe na farinha de rosca.
4. Coloque os bifes para fritar na AirFryer em temperatura máxima por cerca de 10 minutos.
5. Na metade do tempo, abra a bandeja e vire os bifes cuidadosamente para assar do outro lado. Feche a bandeja e deixe assar por mais 5 minutos.
6. Sirva.

29. Bife contra filé na AirFryer

Ingredientes:

1 Bife de contra filé com dois dedos de diâmetro

Pimenta-do-reino a gosto

Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Tempere o contra filé com sal e pimenta a gosto.

2. Coloque o bife na cuba da AirFryer e asse a 200ºC por 10 minutos.

8. Sirva.

30. Cubos de batata com curry e molho de coentro com manga

Ingredientes:

750 gramas de batata para fritar

1 colher (sopa) de curry em pó

1 manga pequena madura em fatias

15 gramas de coentro fresco picadinho

Suco e raspa da casca de 1/2 limão

Pimenta-do-reino a gosto

Azeite

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça a AirFryer a 180°C.

2. Descasque as batatas e corte-as em cubos de 2 cm de espessura.

3. Mergulhe os cubos em água durante, no mínimo, 30 minutos.

4. Escorra-os bem e em seguida seque com papel de cozinha.

5. Em uma vasilha, misture o curry e um pouco de azeite. Cubra os cubos de batata com esta mistura.

6. Coloque os cubos de batata na bandeja da fritadeira e deslize para dentro.

7. Ajuste o temporizador para 15 minutos e frite os cubos até ficarem dourados e cozidos.

8. Mexa de vez em quando.

9. Para preparar o molho, pique a manga e o coentro.

10. Bata a manga, o coentro, as raspas o suco e as raspas do limão em um liquidificador.

11. Acrescente sal e pimenta e bata bem.

12. Sirva os cubos de batata com o molho.

31. Camarão na AirFryer I

Ingredientes:

½ quilo de camarão médio com casca limpo e lavado

½ limão

1 ½ colheres (sopa) de farinha de trigo

2 dentes de alho espremidos

Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça a fritadeira a 200°C por 5 minutos.
2. Tempere os camarões com o sal, o limão e o alho espremido.
3. Deixe escorrer bem em uma peneira para que não grudem um no outro ao serem empanados.
4. Forre o fundo de uma assadeira com duas camadas de papel absorvente e espalhe os camarões.
5. Salpique a farinha de trigo e misture bem.
6. Coloque na cesta da AirFryer e deixe por 20 minutos, até ficarem dourados.
7. Mexa de vez em quando para que cozinhe de maneira uniforme.
8. Sirva com salada e arroz branco.

32. Camarão na AirFryer II

Ingredientes:

1 quilo de camarão limpo

Manjericão fresco, alho-poró, tomilho, sal e azeite a gosto

Modo de preparo:

1. Tempere os camarões.

2. Deixe marinar em uma vasilha para pegar o tempero por, no mínimo, 15 minutos.

3. Coloque na AirFryer por 20 minutos a 200°C.

4. Sirva.

33. Camarão empanado com coco e molho de curry

Ingredientes:

4 camarões grandes sem casca e limpos

Sal e pimenta-do-reino a gosto

4 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 ovo batido

4 colheres (sopa) de creme de leite fresco

150 gramas de coco ralado fresco ou seco

Azeite extra virgem (apenas o suficiente para pincelar os camarões)

Papel toalha

Molho:

4 colheres (sopa) de leite de coco

1 colher (sopa) de pasta de curry

1/2 colher (sopa) de curry em pó

1/2 xícara (chá) de azeite de oliva extra virgem

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça a AirFryer a 160°C por 3 minutos.
2. Seque bem os camarões com um papel toalha e tempere com sal e pimenta.
3. Empane um a um na farinha de trigo e reserve.
4. Misture os ovos com o creme de leite, o sal e a pimenta.
5. Coloque os camarões dentro da mistura dos ovos e retire o excesso.
6. Em seguida, passe os camarões no coco ralado, pressionando levemente para que o coco fique bem grudado no camarão.
7. Regue os camarões empanados com um pouco de azeite extra virgem.
8. Coloque na bandeja do AirFryer.
9. Ajuste o temporizador para 10 minutos a 160°C e "frite" até que os camarões fiquem bem dourados.
10. Para preparar o molho, misture bem todos os ingredientes e sirva em uma tigela a parte.

34. Camarão empanado no coco II

Ingredientes:

300 gramas de camarão

50 gramas de farinha de rosca

50 gramas de coco ralado

50 gramas de Panko (farinha para empanar com textura mais flocada e crocante)

Sal e pimenta a gosto

1 limão

1 ovo

Modo de preparo:

1. Em uma vasilha, tempere os camarões com sal, pimenta e limão.
2. Coloque a farinha de trigo em um prato raso.
3. Pique a salsa e misture em uma tigela com o coco, a farinha de rosca e o Panko.
4. Empane os camarões passando na farinha de trigo e no ovo, e na mistura de farinhas.
5. Pré-aqueça a AirFryer por 5 minutos e ajuste a temperatura em 200°C.
6. Coloque os camarões no cesto da fritadeira deixando um pequeno espaço entre eles.
7. Programe para 7 minutos.
8. Sirva em seguida.

35. Costelinha ao barbecue na AirFryer

Ingredientes:

1/2 quilo de costelinha de porco

Molho tipo barbecue:

Suco de 1/2 limão

1 colher (sopa) de alho espremido ou triturado

1 colher (sopa) de alecrim fresco ou seco

1 colher (sopa) de azeite

1 pitada de pimenta calabresa

1 pitada de pimenta-do-reino

Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture o suco do limão, o alho, alecrim, azeite, as pimentas, o sal, e reserve.

2. Em seguida, corte a costela de porco em pedaços entre os ossinhos.

3. Coloque os pedaços de costela dentro de um saquinho plástico e despeje sobre eles o molho.

4. Feche bem o saco removendo o máximo de ar de dentro e deixe marinar por no mínimo 30 minutos.

5. Depois de marinar, retire as costelas do saquinho e coloque na cesta da fritadeira.

6. Em seguida, pincele generosamente com molho barbecue.

7. Ajuste a AirFryer para 35 minutos à 200°C.

8. Na metade do tempo, vire as costelinhas e pincele com mais molho barbecue.

9. Sirva.

36. Croquetes de batata com queijo parmesão

Ingredientes:

300 gramas de batatas sem casca e em cubos

1 gema

50 gramas de queijo parmesão ralado

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

Pimenta-do-reino moída na hora

Noz-moscada

50 gramas de farinha de rosca

Modo de preparo:

1. Em uma panela com água e sal, ferva os cubos de batatas durante 15 minutos, até amaciar.

2. Escorra e amasse bem as batatas com um espremedor de batatas. Deixe esfriar.

3. Adicione a gema, o queijo, a farinha de trigo e a cebolinha e misture bem.

4. Tempere a gosto com sal, pimenta e noz-moscada.

5. Pré-aqueça a AirFryer a 200°C.

6. Misture o óleo e a farinha de rosca e mexa bem até que a mistura volte a ficar leve.

7. Modele 12 croquetes com o purê de batatas.

8. Passe os croquetes na farinha de rosca até ficarem completamente empanados.

9. Coloque seis croquetes na cesta da fritadeira.

10. Programe o timer para 4 a 6 minutos e frite até que estejam dourados e crocantes.

12. Repita o processo com o restante dos croquetes.

37. Croquete de carne

Ingredientes:

500 gramas de carne moída

1 colher (sopa) de azeite extra virgem

1/2 cebola picada em cubos pequenos

1/2 xícara (chá) de caldo de carne

1/4 xícara (chá) de molho de tomate

5 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Farinha de trigo até dar o ponto

Para empanar:

1 ovo

1 colher (sopa) de leite integral

1 colher (sopa) de azeite extra virgem

100 gramas de farinha de rosca

Modo de preparo:

1. Primeiramente, pré-aqueça a AirFryer a 200°C por 3 minutos.
2. Leve uma panela ao fogo, coloque o azeite e refogue a cebola picada.
3. Adicione a carne moída e deixe refogar até a carne ficar bem soltinha e cozida.
4. Acrescente o molho de tomate e o caldo de carne. Cozinhe por 20 minutos.
5. Adicione o queijo ralado e a farinha de trigo pouco a pouco até começar a desgrudar do fundo da panela e ficar no ponto de enrolar.
6. Deixe a massa esfriar.
7. Pegue 1 colher (sopa) da massa e modele os croquetes.
8. Para preparar a mistura para empanar, bata bem o ovo com o leite em uma tigela. Em outra tigela, misture o azeite na farinha de rosca até obter uma farofa.
9. Passe os croquetes na mistura de ovo e em seguida na farinha de rosca.
10. Coloque os croquetes empanados na cesta da AirFryer.
11. Programe a fritadeira para 7 minutos a 200°C.

12. Vire os croquetes de 3 em 3 minutos e sirva em seguida.

38. Coxinha fit na AirFryer

Ingredientes:

1 xícara (chá) de peito de frango temperado, cozido e desfiado

1 xícara (chá) de queijo cottage

4 colheres (sopa) de aveia ou farelo de aveia

1 ovo

Cheiro verde a gosto ou outros temperos de sua preferência

Sal a gosto

Farinha de linhaça para empanar

Modo de preparo:

1. Em liquidificador, junte o ovo, o cottage e os temperos e bata tudo.
2. Despeje a mistura em uma tigela.
3. Acrescente a aveia e o sal e misture bem.
4. Unte a mão com azeite.
5. Com uma colher, pegue um punhado da massa e forme um disco na palma da mão.
6. Recheie com um pouco do peito de frango e queijo.
7. Modele até formar a coxinha.
8. Repita o processo até acabar toda a massa.
9. Passe na farinha de linhaça e coloque as coxinhas na cesta da AirFryer.
10. Ajuste o timer para fritar de 10 a 15 minutos a 200º C ou frite até dourar bem.

39. Coxinha Fit de frango e camarão

Ingredientes:

Massa:

400 gramas de frango cozido e desfiado

200 gramas de batata doce cozida

200 gramas de couve flor cozida e brócolis

2 claras ou 60 ml de claras

Sal e temperos da sua preferência

Recheio:

100 gramas de camarão cozido

50 gramas de queijo minas sem lactose

2 colheres de sopa cottage light

1 tomate picado

Temperos a gosto (orégano, manjericão, etc.)

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes da massa em um multiprocessador ou liquidificador até obter uma massa homogênea.
2. Em uma tigela, misture todos os ingredientes do recheio.
3. Divida a massa em 6, recheie e modele.
4. Coloque na AirFryer por 20 minutos a 200ºC.
5. Sirva.

40. Coxinha da asa

Ingredientes:

600 gramas de coxinha da asa temperada

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça a AirFryer por 5 minutos, ajustando a temperatura em 200°C.
2. Coloque as coxinhas temperadas na bandeja da fritadeira.
3. Programe a temperatura em 180ºC.
4. Ajuste o temporizador para 10 minutos.
5. Sirva.

41. Cebola recheada com ricota

Ingredientes:

4 cebolas médias inteiras

Recheio:

5 colheres (sopa) de azeite extra virgem

1 1/2 cebola picada em cubos pequenos (use os miolos de duas das cebolas que serão recheadas)

1 colher (sopa) de manjericão fresco picado

1 colher (sopa) de manjerona fresca picada

1 xícara (chá) de alho poró fatiado em meia lua

1 tomate maduro sem pele e sem sementes

2 colheres (sopa) de farinha de rosca

2 xícaras (chá) de ricota esfarelada

4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Para polvilhar:

1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

Modo de preparo:

1. Primeiramente, pré-aqueça a AirFryer a 200°C por 3 minutos.

2. Retire a casca das cebolas.

3. Remova cuidadosamente o miolo com o auxílio de uma colher, sem perfurar a parte de baixo e a lateral.

4. Utilize o miolo de 2 cebolas para fazer o recheio. Pique em cubinhos e reserve.

5. Ferva uma panela média cheia de água.

6. Em seguida, cozinhe as cebolas sem o miolo na água por 10 minutos.

7. Retire as cebolas da água fervente e dê um banho de água gelada para interromper o cozimento.

8. Para preparar o recheio, aqueça bem uma frigideira e acrescente o azeite.

9. Adicione a cebola picada e o alho poró e refogue até murcharem.

10. Acrescente o tomate em cubos e cozinhe até começar a desmanchar. Adicione as ervas frescas e a farinha de rosca.

11. Aguarde o recheio esfriar um pouco e, por último, acrescente a ricota e o queijo ralado.

12. Tempere o recheio com sal e pimenta.

13. Coloque o recheie nas cebolas pré-cozidas com o refogado de ricota e salpique generosamente parmesão ralado sobre elas.

14. Coloque as cebolas recheadas na a cesta da AirFryer e asse à 200°C por 10 minutos.

15. Sirva.

42. Chips de abóbora Provence

Ingredientes:

300 gramas de abóbora cortada em fatias pequenas e finas

Ervas de Provence

Azeite

Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Depois de cortar as abóboras, espalhe-as pelo AirFryer.
2. Pincele as abóboras azeite e espalhe as ervas sobre a abóbora.
3. Ajuste o temporizador para 10 minutos e asse à 200ºC.
4. Adicione sal a gosto e sirva.

43. Chips de batata doce

Ingredientes:

5 batata doce grandes

1 colher (sopa) de azeite

Sal marinho ou sal rosa do himalaia a gosto

Modo de preparo:

1. Depois de lavar e descascar as batatas, corte-as em rodelas bem finas.
2. Pré-aqueça a fritadeira a 200°C.
3. Em uma tigela, regue as rodelas de batatas com azeite e misture bem.
4. Coloque as rodelas em seguida na bandeja da AirFryer.
5. Abaixe a temperatura para 180°C e programe o timer para 1 hora.
6. Vire ou mexa as batatas a cada 10 minutos, evitando que elas queimem.
7. Depois de prontas, salgue e sirva em seguida.

44. Chips de banana

Ingredientes:

6 bananas

Suco de ½ limão

Sal marinho ou sal rosa do himalaia a gosto

Modo de preparo:

1. Descasque e corte as bananas em fatias bem finas.
2. Pré-aqueça a AirFryer a 200°C.
3. Regue os vegetais com o suco de limão e misture bem.
4. Coloque as fatias de banana em seguida na bandeja da fritadeira.
5. Abaixe a temperatura para 180°C e programe o timer para 40 minutos.
6. O tempo de cozimento dependerá do alimento, por isso fique atento e, se for necessário, retire antes ou deixe na fritadeira por mais alguns minutos.
7. Vire ou mexa as bananas a cada 10 minutos, para que não queimem.
8. Depois de pronto, salgue e sirva em seguida.

45. Chips de cenoura

Ingredientes:

6 cenouras grandes

1 colher (sopa) de azeite

Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Primeiramente, lave e descasque as cenouras.
2. Corte as cenouras em rodelas bem finas.
3. Pré-aqueça a fritadeira a 200°C.
4. Regue as rodelas de cenoura com azeite e misture bem.
5. Coloque as rodelas em seguida na bandeja da fritadeira.
6. Abaixe a temperatura da AirFryer para 180°C e programe o temporizador para 40 minutos.
7. O tempo de cozimento dependerá do alimento, por isso fique atento e, se for necessário, retire antes ou deixe na fritadeira por mais alguns minutos.
8. Vire ou mexa as cenouras a cada 10 minutos, evitando que eles queimem.
9. Depois de pronto, salgue e sirva em seguida.

46. Chips de mandioquinha

Ingredientes:

200 gramas de mandioquinha descascada

1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem

Modo de preparo:

1. Primeiramente, pré-aqueça a AirFryer a 160°C por 3 minutos.

2. Em seguida, fatie as mandioquinhas em fatias bem finas, formando rodelas.

3. Acrescente o azeite e misture bem todas as fatias de mandioquinha.

4. Coloque na cesta da fritadeira.

5. Programe o temporizador por 18 minutos à 160°C, mexendo sempre de 5 em 5 minutos.

6. Sirva.

47. Chips de maçã

Ingredientes:

6 maçãs

1 laranja

Modo de preparo:

1. Corte as maçãs em rodelas finas.
2. Em seguida, pincele as rodelas com suco de laranja.
3. Coloque as rodelas espalhadas dentro da cesta da AirFryer.
4. Programe o temporizador por 15 minutos à 150°C, mexendo sempre de 5 em 5 minutos.
5. Sirva em seguida.

48. Cogumelos recheados

Ingredientes:

1 cebola pequena

4 cogumelos

50 gramas de queijo gorgonzola

50 gramas de queijo mussarela

1 ramos de salsa

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Limpe e retire os talos dos cogumelos.
2. Corte a cebola e os talos em cubinhos e refogue com um fio de azeite.
3. Misture o restante dos ingredientes e recheie os cogumelos.
4. Pré-aqueça a AirFryer por 5 minutos, colocando a temperatura em 200°C.
5. Transfira os cogumelos para o recipiente da fritadeira e ajuste o temporizador para 5 minutos.
6. Sirva ainda quente.

49. Costelinha de porco com molho de amendoim

Ingredientes:

2 dentes de alho amassados

2 cm de gengibre fresco ralado

2 colheres (chá) de pasta de pimenta ou molho de pimenta (opcional)

3 colheres (sopa) de molho de shoyu doce

400 gramas de costelinha de porco magra cortadas em cubos de 3 cm

1 cebola roxa picadinha

1 colher (chá) de coentro em pó

200 ml de leite de coco

100 gramas de amendoim sem sal e moído

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture a metade do alho com o gengibre, 1 colher de chá de molho de pimenta, 1 colher de sopa de molho shoyu e 1 colher de sopa de óleo.
2. Acrescente a carne à mistura e deixe marinar por 15 minutos.
3. Pré-aqueça a fritadeira a 200°C.
4. Coloque a carne marinada na bandeja da fritadeira e deslize para dentro.
5. Programe o temporizador para 15 minutos e asse até que a carne esteja dourada e macia.
6. Vire as costelinhas na metade do tempo.
7. Enquanto isso, faça o molho de amendoim aquecendo 1 colher de sopa de óleo em uma panela e doure levemente a cebola com o restante do alho.
8. Acrescente o coentro e refogue um pouco mais.
9. Adicione o leite de coco e o amendoim, 1 colher de chá de molho de pimenta e 1 colher de sopa de molho shoyu.
10. Deixe ferver por 5 minutos, mexendo constantemente.
11. Caso o molho fique muito grosso, adicione um pouco de água e tempere a gosto com molho shoyu e molho de pimenta.
12. Sirva as costelinhas com o molho.

50. Enrolado de peito de peru fit

Ingredientes:

1 caixa de tomate cereja

100 gramas de blanquet de peru light.

Modo de preparo:

1. Enrole os tomates no blanquet de peru.

2. Prenda com palitos.

3. Leve para a AirFryer por 10 minutos a 200 graus.

4. Ser preferir, adicione ricota ao recheio ou outros ingredientes light de sua preferência.

51. Enroladinho de queijo e presunto

Ingredientes:

Massa de lasanha pré-cozida (ou massa de pastel retangular) a gosto

Queijo mussarela fatiado a gosto

Presunto ou peito de peru fatiado

Molho de tomate ou ketchup

Maionese a gosto

Orégano a gosto.

Modo de preparo:

1. Em uma massa retangular (lasanha ou pastel), coloque uma colherada de ketchup ou molho de tomate.
2. Em seguida, coloque 1 fatia de mussarela e 1 fatia de presunto ou peito de peru.
3. Espalhe 1 colher de sopa de maionese por cima.
4. Feche o enroladinho cuidadosamente, como se fosse um pastel.
5. Pressione as laterais para fechar bem com auxílio de um garfo.
6. Espalhe 1 colher extra de maionese por cima para obter uma casquinha dourada.
7. Coloque um ou mais enroladinhos (dependendo do tamanho) na cesta da AirFryer e asse por 7 minutos.
8. Salpique mais orégano e serva.

52. Falafel com tahine

Ingredientes:

½ quilo de grão-de-bico (deixado de molho de um dia para o outro)

Folhas frescas de hortelã

2 ou 3 pães sírios picados

Leite para umedecer

1 colher (sobremesa) de pasta de alho socado ou batido sem sal

Sal e pimenta síria a gosto

Gotas de limão

Molho tahine:

1 colher (sopa) de tahine (pasta de gergelim)

½ limão espremido

½ xícara de água

½ dente de alho amassado

Modo de preparo:

1. Primeiramente, pré-aqueça a fritadeira a 200°C de 4 a 6 minutos.

2. Escorra o grão-de-bico (não é preciso tirar a pele).

3. Em uma vasilha, misture o pão picado, as folhas de hortelã, o grão-de-bico e o alho batido.

4. Adicione a pimenta síria e gotas de suco de limão.

5. Umedeça a mistura com um pouco de leite e reserve por meia hora, para que o leite seja absorvido.

6. Em seguida, bata a mistura num processador até obter uma consistência macia, porém firme para poder formar bolinhas.

7. Modele bolinhas médias (do tamanho de uma bola de golfe) e achate um pouco.

8. Coloque uma camada de bolinhas na cesta da AirFryer e ajuste o timer para 15 minutos, virando na metade do tempo para que doure igualmente. Se necessário, deixe mais 5 minutos.

9. Para preparar o molho tahine, misture todos os ingredientes.
10. Coloque as bolinhas no centro de uma travessa e sirva com o molho e acompanhamentos.

53. Frango à passarinho crocante

Ingredientes:

400 gramas frango a passarinho temperado (5 pedaços)

Maizena para empanar

Modo de preparo:

1. Empane os pedaços de frango temperado na maisena.
2. Disponha os pedaços de frango, um ao lado do outro, na cesta da AirFryer por 30 minutos à 200ºC ou até que fiquem dourados.
3. Vire na metade do tempo para assar igualmente.
4. Sirva.

54. Frango empanado light na AirFryer

Ingredientes:

1 peito de frango sem pele e sem osso (500 gramas)

150 gramas de farinha de linhaça

100 gramas de farelo de aveia

3 colheres (sopa) de coco ralado

Páprica a gosto

Tempero pronto baiano a gosto

Sal

2 ovos

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, coloque e tempere o frango como de costume.

2. Para preparar a farinha para empanar, misture todos os ingredientes em uma outra tigela, exceto o frango e os ovos.

3. Misture bem até que tudo fique bem incorporado.

4. Em seguida, bata um pouco os ovos em outra vasilha.

5. Passe o frango no ovo e depois na farinha preparada.

7. Repita o processo passando o frango no ovo mais uma vez e, depois, na farinha mais uma vez para que o frango fique mais crocante depois de assado.

8. Leve à AirFryer por 20 minutos à 180ºC, virando o frango na metade do tempo para que asse por igual.

9. Sirva.

55. Frango com crosta de pão

Ingredientes:

4 filés de frango

8 fatias de pão de forma sem casca (amanhecido)

Suco de 1/2 limão

1/4 xícara (chá) de azeite

1 colher (sopa) de ervas frescas picadas (manjericão, tomilho, alecrim)

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Primeiramente, pré-aqueça a fritadeira à 200°C por 3 minutos.

2. Tempere os filés de frango com sal, pimenta e limão.

3. Coloque o pão na AirFryer por 2 minutos à 200°C ou até ficar levemente dourado e crocante.

4. Esfarele bem o pão com as mãos ou rale.

5. Em um recipiente, misture o pão esfarelado com o azeite e as ervas frescas.

6. Passe os filés de frango no ovo batido e em seguida empane com a crosta de pão com ervas. Aperte bem para que a mistura fique bem fixada no frango.

7. Coloque na cesta da AirFryer e asse por 10 minutos à 200ºC, virando os filés de frango na metade do tempo para que assem por igual.

56. Asinhas de frango asiáticas

Ingredientes:

2 dentes de alho

2 colheres (chá) de gengibre em pó

1 colher (chá) de cominho moído

Pimenta do reino a gosto

500 gramas de asinha de frango

100 ml de molho de pimenta agridoce

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça a AirFryer a 180 °C.
2. Em uma tigela, misture o alho com o gengibre em pó, o cominho, pimenta do reino e um pouco de sal.
3. Adicione o frango e misture bem.
4. Coloque as asas de frango na bandeja e introduza-a na AirFryer.
5. Programe a fritadeira para 10 minutos e asse as asas de frango até ficarem crocantes. Vire-as na metade do tempo.
6. Sirva as asas de frango com o molho de pimenta agridoce.

57. Filé de peixe à milanesa

Ingredientes:

2 filés de peixe

Suco de meio limão ou uma colher (sopa) de vinagre branco

1 dente de alho bem amassado

Sal e pimenta do reino

1 xícara de farinha de trigo

1 xícara de farinha de rosca torrada

1 ovo

Modo de preparo:

1. Coloque os filés de peixe em uma tigela.
2. Acrescente o suco de limão, o alho, o sal, a pimenta do reino e a pitada de tempero. Mexa bem e deixe marinar por 10 a 20 minutos.
3. Em seguida, escorra bem para que solte todo o líquido.
4. Passe os filés de peixe na farinha de trigo, depois nos ovos batidos e, por fim, na farinha de rosca torrada.
5. Coloque os filés na cesta da AirFryer.
6. Programe para 15 a 20 minutos à 200º C e asse até dourar para ficar com uma casquinha leve e crocante.
7. Sirva.

58. Folhado de palmito

Ingredientes:

200 gramas de massa folhada

100 gramas de palmito

1 tomate

50 gramas de queijo mussarela

100 ml de água morna

1 gema

Orégano a gosto

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

1. Corte a massa como preferir.
2. Pique o palmito, o tomate e o queijo mussarela.
3. Adicione orégano, sal e pimenta a gosto.
4. Recheie e feche as massas com o ajuda de um garfo.
5. Pré-aqueça a AirFryer por 5 minutos à 180°C.
6. Coloque os folhados na bandeja da fritadeira.
7. Programe o temporizador para 10 minutos.
8. Sirva.

59. Hambúrguer na AirFryer

Ingredientes:

500 gramas de carne moída de sua preferência

Cebolinha verde, mostarda, ervas finas, azeite e sal à gosto

Modo de preparo:

1. Em uma vasilha, misture bem a carne moída com o azeite, cebola e o alho.

2. Em seguida, acrescente um pouco de mostarda, uma pitada de ervas finas e de sal.

3. Leve à geladeira e deixe descansar por 15 minutos.

4. Modele pequenas bolas com as mãos e comprima levemente, achatando para fazer o formato do hambúrguer na espessura desejada.

5. Coloque na cesta da AirFryer por 10 minutos à 200ºC, virando na metade do tempo.

6. Prepare o hambúrguer como preferir e sirva.

60. Iscas de frango

Ingredientes:

250 gramas de peito de frango

50 ml de molho shoyu

Modo de preparo:

1. Corte o peito de frango em iscas e coloque em uma tigela.

2. Adicione o molho shoyu até cobrir o frango e deixe marinar por 40 minutos na geladeira.

3. Pré-aqueça a AirFryer por 5 minutos e ajuste a temperatura em 180°C.

3. Coloque as iscas na cesta da fritadeira, deixando um pequeno espaço entre elas.

4. Programe para 10 minutos.

5. Sirva.

61. Kafta na AirFryer

Ingredientes:

400 gramas de carne moída

2 dentes de alho espremidos

1 cebola

1 pacote de sopa de cebola

1 limão

1 pitada de sal

Palitos de churrasco

Modo de preparo:

1. Pique o alho e a cebola e tempere a carne moída.
2. Adicione algumas gotas de limão e uma pitada de sal.
3. Acrescente a sopa de cebola para dar a liga.
4. Molde a carne nos palitos de churrasco.
5. Coloque na cesta da AirFryer e ajuste o temporizador para 10 minutos à 200ºC.
6. Sirva.

62. Linguiça recheada

Ingredientes:

4 linguiças toscana

1 cenoura

1 pimentão

1 cebola

Modo de preparo:

1. Faça um buraco na linguiça em formato de cruz.

2. Corte a cebola, a cenoura e o pimentão em tiras e recheie a linguiça.

3. Coloque as linguiças na cesta da AirFryer e ajuste o temporizador para 15 minutos à 200ºC.

4. Sirva.

63. Enroladinho de salsicha

Ingredientes:

200 gramas de farinha

20 gramas de açúcar

10 gramas de manteiga

5 gramas de fermento biológico

100 ml de água morna

1 pitada de sal

3 salsichas

1 ovo

1 gema

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes, exceto a salsicha
2. Deixe crescer por 1 hora.
3. Decorrido 1 hora, abra a massa e separe no tamanho desejado para preparar os enroladinhos de salsicha.
4. Em seguida, corte as salsichas e coloque na massa, enrole e pincele com uma gema de ovo.
5. Pré-aqueça a AirFryer por 5 minutos e ajuste o temporizador para 180°C.
6. Coloque os enroladinhos na bandeja da fritadeira.
7. Ajuste o temporizador para 10 minutos.
8. Sirva.

64. Enroladinho de frango com bacon

Ingredientes:

6 filés de peito de frango bem limpo

6 fatias de bacon

Alho, sal e pimenta-do-reino a gosto

Palitos de madeira

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o aparelho programando o temporizador para 5 minutos e a temperatura para 200ºC.
2. Em uma tigela, tempere os filés de frango com o alho, pimenta-do-reino e sal a gosto.
3. Disponha cada filé de frango sobre uma fatia de bacon e enrole como um rocambole.
4. Utilize o palito de madeira para fixar.
5. Coloque os enroladinhos na cesta da fritadeira.
6. Ajuste o temporizador para 20 minutos a 200ºC.
7. Agite a cesta na metade do tempo para que os enroladinho dourem de maneira uniforme.
8. Sirva.

65. Medalhões de filé de suíno

Ingredientes:

4 unidades de filé suíno com bacon (já temperado)

Modo de preparo:

1. Primeiramente, pré-aqueça a AirFryer por 5 minutos à 200°C.
2. Disponha os medalhões na bandeja da fritadeira.
3. Ajuste o timer para 25 minutos.
4. Sirva quente.

66. Medalhões de filé mignon com bacon

Ingredientes:

6 medalhões de filé mignon

6 fatias de bacon

1 tablete de caldo de picanha

1 colher (sopa) de azeite

Palitos de dente

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, faça uma pasta com o caldo e o azeite e tempere os medalhões.

2. Enrole os medalhões com as fatias de bacon e prenda com palitos.

3. Aqueça o aparelho a 200ºC.

4. Forre a bandeja com papel alumínio deixando uma borda de papel que dê pra cobrir os medalhões.

5. Coloque os medalhões na cesta da AirFryer e ajuste o temporizador para 10 minutos à 200ºC.

6. Logo após, descubra os medalhões e doure por mais 6 minutos.

67. Medalhões de filé mignon com creme de gorgonzola

Ingredientes:

4 medalhões de filé mignon de aproximadamente 3 cm de altura

Pimenta-do-reino e sal a gosto

1 colher (sopa) de queijo gorgonzola amassado

1 xícara (chá) de requeijão (ou creme de leite)

2 colheres (sopa) de leite

Modo de preparo:

1. Primeiramente, pré-aqueça fritadeira a 200°C por 5 minutos.
2. Em um recipiente, tempere os medalhões dos dois lados com pimenta-do-reino.
3. Coloque na cesta da fritadeira e ajuste o temporizador para 10 minutos.
4. Vire os medalhões na metade do tempo para que asse de maneira uniforme.
5. Em uma panela, derreta o requeijão e o gorgonzola com o leite. Reserve.
6. Retire os medalhões da AirFryer e coloque-os em uma travessa.
7. Tempere com sal a gosto.
8. Coloque o molho de gorgonzola por cima dos medalhões.
9. Sirva.

68. Mix de legumes

Ingredientes:

1 abobrinha

1 batata doce

1 cenoura

1 cebola

1 tomate

Modo de preparo:

1. Corte a batata, a cenoura e abobrinha em palitos.
2. Corte a cebola e o tomate em cubinhos e misture com os palitos.
3. Ajuste o temporizador para 7 minutos a 200ºC.
4. Adicione azeite e na hora de servir sal a gosto.
5. Sirva.

69. Mandioca frita na AirFryer

Ingredientes:

300 gramas de mandioca

1 colher (sopa) de manteiga

1 colher (sopa) de óleo

Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Descasque e corte a mandioca em pedaços.

2. Cozinhe em uma panela de pressão, sem deixar que a mandioca fique muito mole ou desmanchando

3. Deixe a mandioca escorrendo e descansando por 10 minutos.

4. Em uma tigela, misture a manteiga, o óleo e o sal.

5. Unte a mandioca com a mistura.

6. Pré-aqueça a fritadeira ajustando o temporizador para 5 minutos e a temperatura para 200ºC.

7. Coloque a mandioca na bandeja da AirFryer e frite por 25 minutos e em 200ºC.

8. Vire a mandioca na metade do tempo.

9. Sirva.

70. Nuggets com molho de mostarda e mel

Ingredientes:

Nuggets:

2 fatias de pão branco dormido, em pedaços

1 colher (sopa) de pó de páprica picante

1 colher (sopa) de óleo

250 gramas de filé de frango em pedaços

1 dente de alho amassado

1 gema

Sal e pimenta-do-reino a gosto

2 claras

Farinha de trigo e farinha de rosca para empanar

Molho de mostarda e mel:

1/3 de xícara de mostarda

1/3 de xícara de mel

1 pitada de canela em pó

1 pitada de sal

Modo de preparo:

Nuggets:

1. Pré-aqueça o aparelho a 200°C por 5 minutos.
2. Em um processador, moa o pão com o pó de páprica até obter uma mistura leve
3. Acrescente o óleo e processe.
4. Transfira a mistura para uma recipiente.
5. Triture o filé de frango no processador e adicione a gema, o alho, o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
6. Adicione o pão triturado e misture com as mãos até obter uma consistência bem homogênea e no ponto de modelar.
7. Bata as claras em uma tigela.

8. Modele 10 bolinhas com a mistura de frango e aperte para formar os nuggets.

9. Passe os nuggets na farinha de trigo, e em seguida na clara do ovo e na farinha de rosca.

10. Aperte-os bem, com as mãos, para que fiquem bem empanados.

11. Disponha os nuggets na cesta da AirFryer e pincele com azeite.

12. Programe o aparelho a 200°C por 15 minutos.

13. Vire os nuggets na metade do tempo para que fiquem bem crocantes e assem por igual.

Molho de mostarda e mel:

1. Misture todos os ingredientes do molho em uma tigela.

2. Sirva.

71. Ovo frito na AirFryer

Ingredientes:

1ovo

Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Quebre o ovo dentro de um prato ou na assadeira e polvilhe com sal.
2. Ajuste o temporizador para 5 minutos a 180ºC.
3. Sirva.

72. Omelete light na AirFryer

Ingredientes:

2 ovos

1/2 cebola pequena picada

1/2 tomate picado

Queijo mussarela light a gosto

Peito de peru light (ou peito de frango desfiado) a gosto

Salsinha e cebolinha picada a gosto

Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque os ovos em uma tigela e misture.
2. Acrescente a mussarela e o peito de peru picados e misture.
3. Adicione todos os outros temperos e misture novamente.
4. Unte um vasilha que caiba na cesta da AirFryer com azeite de oliva e despeje o omelete.
5. Coloque a vasilha dentro da cesta, programe a fritadeira a 200° graus por 6 minutos.

73. Pão de alho com queijo

Ingredientes:

4 fatias de pão de forma

2 dentes de alho grande

1 colher (sobremesa) de maionese

1 colher (sobremesa) de margarina

4 fatias de queijo mussarela

Orégano a gosto

Modo de preparo:

1. amasse os dentes de alho e pique com a faca.
2. Em uma tigelinha, coloque a maionese, a margarina e o alho.
3. Misture tudo até obter um creme homogêneo.
4. Adicione o orégano.
5. Espalhe o creme nas fatias de pão de maneira uniforme.
6. Coloque as fatias de queijo em cima do creme de alho.
7. Disponha as fatias de pão na AirFryer, um ao lado do outro.
8. Ajuste o temporizador, para 7 minutos à 200º C.
9. Sirva.

74. Pão de queijo congelado

Ingredientes:

6 unidades de pão de queijo congelado.

Modo de preparo:

1. Coloque os pães de queijo congelados na cesta do aparelho, com no mínimo 3cm de espaço entre eles e entre as paredes da cesta.

2. Ajuste o temporizador para 10 minutos e a temperatura em 180°C.

4. Sirva quente.

75. Pão de queijo tradicional na AirFryer

Ingredientes:

½ xícara de óleo

½ xícara de leite

2 ovos

1 pacote e ½ de polvilho azedo

½ xícara de queijo parmesão bem ralado

Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata o óleo, o leite e os dois ovos.
2. Despeje a mistura em uma tigela e acrescente o polvilho, o queijo e o sal.
3. Misture bem.
4. Pré-aqueça a AirFryer por cinco minutos a 200ºC.
5. Em seguida, coloque a massa em forminhas de silicone.
6. Disponha as forminhas uma ao lado da outra na bandeja da AirFryer.
7. Ajuste o temporizador de 10 a 15 minutos a 200°C.
8. Sirva.

76. Pão de queijo simples na AirFryer

Ingredientes:

1 pacote de mistura de pão de queijo

100 gramas de queijo parmesão ralado

Cebolinha a gosto

Salsinha a gosto

Modo de preparo:

1. Prepare a massa de pão de queijo conforme instruções da embalagem.
2. Acrescente os outros ingredientes e misture bem a massa.
3. Modele pequenas bolinhas.
4. Leve para o congelador por, no mínimo, 4 horas até congelar completamente.
5. Disponha os pães na assadeira da AirFryer deixando uma distância entre eles para não grudar.
6. Ajuste o temporizador para 15 minutos a 200°C.
7. Vire o lado a cada 5 minutos vire o lado e asse até dourar.
8. Sirva.

77. Pão de queijo com ricota na AirFryer

Ingredientes:

1/2 xícara de óleo vegetal

1/2 xícara de leite desnatado

2 ovos

1 1/2 xícara de polvilho azedo

1/2 xícara ricota temperada amassada

Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata o óleo leite e ovos até obter uma mistura homogênea. Reserve.

2. Em uma tigela, coloque o polvilho, a ricota e o sal. Acrescente a mistura do liquidificador.

3. Misture bem até formar uma massa que descole do fundo da tigela.

4. Pré-aqueça o aparelho por cinco minutos.

5. Coloque a massa em forminhas de silicone ou modele bolinhas.

6. Leve à AirFryer por 7 minutos a 200°C ou até dourar.

7. Sirva.

78. Pão fit sem farinha

Ingredientes:

1 ovo

1 colher (sopa) de requeijão light

1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de preparo:

1. Primeiramente, peneire o ovo em uma tigela.
2. Adicione o requeijão e o fermento e misture tudo.
3. Coloque a massa em um recipiente adequado, pequeno e quadrado do tamanho de uma fatia de pão de forma.
4. Leve à AirFryer e asse em temperatura média por 2 a 3 minutos, ou até ficar ao seu gosto, verificando sempre o ponto.
5. Depois que esfriar, corte a massa ao meio, no sentido horizontal.
6. Recheie as fatias a gosto.
7. Sirva.

79. Pão de batata na AirFryer

Ingredientes:

1 ovo

2 colheres (sopa) de queijo ralado

1/2 xícara (chá) de leite integral frio

2 colheres (sopa) de açúcar refinado

1/2 colher (sobremesa) de sal

3 batatas médias cozidas sem casca

25 gramas de fermento biológico

2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo

2 colheres (sopa) de óleo de girassol

2 colheres (sopa) de manteiga derretida

Queijo parmesão ralado para polvilhar sobre o pão

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o aparelho a 160°C por 3 minutos.

2. Bata no liquidificador o ovo, queijo ralado, leite, açúcar, sal, a batata cozida ainda quente e o fermento.

3. Em uma tigela, coloque a farinha, faça um buraco no meio e, aos poucos, vá adicionando o creme do liquidificador, até obter uma massa elástica e grudenta.

4. Misture a massa por alguns minutos com uma colher grande até ficar bem macia e elástica.

5. Unte uma forma resistente ao calor e que caiba na AirFryer com o óleo e coloque metade da massa.

6. Cubra com um pano limpo e aguarde por cerca de 20 minutos, ou até a massa dobrar de volume, de preferência dentro de um forno desligado.

7. Deixe a outra parte da massa fermentando em outra forma do mesmo tamanho e untada.

8. Leve ao aparelho a 160°C por 20 minutos (ou faça o teste do palito).

9. Deixe o pão esfriar um pouco, retire-o da forma e pincele manteiga derretida.

10. Polvilhe o queijo ralado sobre o pão.

11. Repita o mesmo procedimento com a outra metade da massa que estava fermentando.

12. Sirva.

80. Pão vegano na AirFryer

Ingredientes:

240 ml de água morna

1 e 1/2 colher (chá) de sal

1 colher (sopa) azeite

2 xícaras de farinha de trigo

1 xícara de farinha integral (ou fubá)

2 colheres (chá) fermento biológico seco

1 colher (sopa) açúcar mascavo

Grãos a gosto para decorar

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture 50 ml de água, o fermento biológico e o açúcar mascavo.
2. Deixe descansar por 10 minutos e reserve.
3. Em uma outra tigela, misture os ingredientes secos, acrescente os líquidos e o fermento reservado.
4. Misture tudo muito bem até obter uma massa homogênea. Sove bem a massa.
5. Cubra a massa com um pano, deixe descansar em algum lugar quente por 1 hora, ou até dobrar de tamanho.
6. Pré-aqueça a AirFryer por 5 minutos a 180ºC.
7. Separe a massa em duas partes.
8. Com o aparelho desligado, acomode o pão na cesta e deixe descansar lá dentro por 10 minutos.
9. Após este período, programe a AirFryer para 10 minutos a 180ºC ou até que o pão fique dourado.
10. Repita o mesmo processo com a outra parte da massa.
11. Sirva.

81. Polpetone fit no AirFryer

Ingredientes:

250 gramas de patinho moído

1 pão francês amanhecido

1/4 xícara de chá de leite desnatado

1 ovo

1/2 xícara de chá de cheiro verde picado

1 dente de alho picado em cubos bem pequenos

2 colheres (sopa) de farinha de rosca

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

100 gramas de mussarela de búfala em fatias

Para empanar:

3 colheres (sopa) de farinha de trigo

2 ovos batidos

6 colheres (sopa) de farinha de rosca

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça a AirFryer por 3 minutos a 180ºC.

2. Em um recipiente, umedeça o pão no leite, escorra, e esprema o pão para eliminar o excesso de leite.

3. Em uma tigela, misture o patinho moído com o ovo, o pão umedecido, o cheiro verde e outros temperos (sal, pimenta, alho).

4. Misture tudo muito bem e adicione a farinha aos poucos até dar a liga.

5. Divida a massa em quatro partes iguais.

6. Divida cada parte ao meio e na palma da mão achate, recheie com mussarela de búfala, e feche.

7. Passe primeiramente na farinha de trigo, depois nos ovos batidos e por último na farinha de rosca.

8. Coloque na bandeja da AirFryer por 8 minutos a 180ºC, virando na metade do

tempo.
9. Sirva com molho de tomate.

82. Picanha red sauce na AirFryer

Ingredientes:

1,2 quilo de picanha

Sal com alho a gosto

200 ml de molho inglês

Pimenta-do-reino moída a gosto

2 colheres (sopa) de mostarda

2 tomates

1 cebola

1 Pomarola

Sal

Cheiro-verde

Modo de preparo:

1. Fatie a picanha em bifes com 2 cm de espessura
2. Em uma tigela, misture os 200 ml de molho inglês, a mostarda, sal com alho a gosto e a pimenta-do-reino a gosto.
3. Pré-aqueça a AirFryer a 180º C e coloque os bifes por 25 minutos virando-os a cada 7 minutos.
4. Corte os 2 tomates e a cebola em cubinhos.
5. Coloque os cubinhos de tomate e de cebola em uma vasilha e misture.
6. Adicione 3 colheres de sopa de pomarola.
7. Tempere com cheiro-verde e sal com alho a gosto.
8. Coloque o molho vermelho sobre cada bife de picanha.
9. Sirva.

83. Polenta frita em palito

Ingredientes:

2 1/2 xícaras (chá) de água fria

1 xícara (chá) de fubá mimoso

1 colher (sopa) de óleo de canola

1 1/2 colher (sopa) de farinha de trigo

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça a AirFryer a 200°C por 3 minutos.
2. Misture a água, o fubá e o óleo em uma panela. Leve ao fogo médio e mexa sem parar, até engrossar.
3. Logo que engrossar, cozinhe por mais 5 minutos.
4. Coloque a farinha de trigo em uma peneira e, aos poucos, vá acrescentando sobre a polenta, mexendo bem.
5. Unte uma forma com óleo.
6. Despeje a polenta sobre a forma untada e alise-a com o auxílio das costas de uma colher.
7. Leve à geladeira até esfriar e ficar firme.
8. Depois, corte em tiras (palitos) do mesmo tamanho.
9. Coloque os palitos na cesta da AirFryer a 200°C por 15 minutos.
10. Sirva.

84. Polenta frita picante

Ingredientes:

2½ xícaras (chá) de água fria

1 xícara (chá) de fubá pré-cozido

2 colheres (sopa) de maionese

1½ colher (sopa) de farinha de trigo

1 pimenta dedo-de-moça picada sem talo e sem sementes

Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma panela, misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo até engrossar. Mexa sempre para não queimar.

2. Despeje em um refratário quadrado untado com óleo e acerte a superfície para ficar uniforme. Leve à geladeira até esfriar e ficar bem firme.

3. Pré-aqueça a AirFryer a 200°C por 5 minutos.

4. Retire a polenta da geladeira e desenforme.

5. Corte a polenta em palitos com cerca de 1,5 cm de largura.

6. Coloque os palitos na bandeja do aparelho e ajuste o timer por cerca de 15 a 20 minutos, mexendo durante o preparo para não grudar.

7. Sirva.

85. Pastel na AirFryer

Ingredientes:

50 gramas de massa para pastel

100 gramas de carne moída

1 cebola pequena

1 dente de alho

20 gramas de azeitona

1 ovo cozido picado

1 gema

Modo de preparo:

1. Corte a cebola e o alho em cubinhos.
2. Corte as azeitonas em rodelas.
3. Em uma panela pré-aquecida, acrescente um fio de azeite de oliva.
4. Adicione a cebola e refogue até ficar transparente. Acrescente o alho.
5. Deixe refogar por mais 1 minuto e adicione a carne moída.
6. Refogue a carne refogar até secar.
7. Adicione o ovo picado, o sal e a pimenta a gosto.
8. Recheie as massas para pastel com a carne refogada.
9. Feche as massas com o auxílio de um garfo e pincele os pastéis com a gema.
10. Pré-aqueça a AirFryer por 5 minutos, ajustando a temperatura em 200°C.
11. Coloque os pastéis na cesta da fritadeira e ajuste o temporizador para 10 minutos. Vire os pastéis na metade do tempo para dourar uniformemente.
12. Sirva quente.

86. Pasta de berinjela na AirFryer

Ingredientes:

2 berinjelas médias

1 colher (chá) de alho ou 1 dente de alho picado

1 colher (sopa) de suco de limão

2 colheres (sopa) de pasta de gergelim árabe

2 colheres (sopa) de azeite

Sal, páprica e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

1. Lave bem as berinjelas e seque.
2. Coloque as berinjelas na AirFryer e programe por 15 minutos à 200º.
3. Em seguida, abra e vire as berinjelas, feche e programe por mais 10 minutos à 200º.
4. Depois disso, retire as berinjelas do aparelho e coloque em uma travessa.
5. Corte cada uma ao meio e retire toda a polpa delas com uma colher. Elimine as cascas.
6. Coloque a polpa das berinjelas e os outros ingredientes em um processador de alimentos ou mixer.
7. Bata até obter uma pasta lisa.
8. Coloque a pasta em outro recipiente e deixe esfriar.
9. Consuma a pasta gelada incorporando um fio de azeite, pimenta, cebolinha e páprica.
10. Passe no pão ou torrada.

87. Pizza

Ingredientes:

1 colher (sopa) de margarina

1 xícara de leite

1 ovo

1 xícara e ½ de farinha de trigo

1 colher (sopa) de queijo ralado

1 colher (sopa) rasa de fermento em pó

Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata.
2. Unte a bandeja da AirFryer.
3. Despeje metade da massa e asse por 10 minutos a 200ºC.
4. Abra o aparelho e coloque molho de tomate sobre a massa.
5. Acrescente o recheio de sua preferência (mussarela, orégano, presunto, frango, etc.).
6. Asse novamente a 200ºC por mais uns 5 minutos.
7. Sirva.

88. Queijo coalho na AirFryer

Ingredientes:

4 tiras de queijo coalho

Orégano (opcional)

Manteiga ou azeite opcional

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça sua AirFryer por 5 minutos a 180° graus.
2. Coloque as tiras de queijo na cesta do aparelho, pincele com manteiga ou azeite se desejar.
3. Programe a AirFryer para 10 minutos a 180° graus.
4. Sirva.

89. Quibe

Ingredientes:

200 gramas de trigo para quibe

200 gramas de carne moída

400 ml de água fervendo

½ cebola ralada ou bem picadinha

1 colher (sopa) de farinha de trigo

Hortelã a gosto

Pimenta de cheiro a gosto

Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça a AirFryer a 200°C por 5 minutos.
2. Coloque o trigo em um refratário e despeje a água fervendo.
3. Deixe descansando por 5 minutos.
4. Em seguida, esprema bem em um pano de prato para retirar o excesso de água.
5. Adicione a carne moída, a cebola, a farinha de trigo, os temperos e misture bem.
6. Modele os mini quibes e coloque na cesta da AirFryer por cerca de 20 minutos a 200ºC, mexendo sempre para assar de maneira uniforme.
7. Sirva.

90. Quibe de abóbora recheado com ricota

Ingredientes:

1/2 litro de água

1/2 xícara (chá) de trigo para quibe

200 gramas de abóbora japonesa crua

1/2 colher (chá) de sal

1 colher (sopa) de salsa picada

1 colher (sopa) de hortelã picado

1 colher (sopa) de cebolinha picada

3 colheres (sopa) de cebola picada

2 colheres (sopa) de azeite

1 xícara (chá) de ricota esfarelada

1/2 xícara (chá) de cream cheese

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o AirFryer a 180°C por 3 minutos.
2. Deixe o trigo na água para hidratar por 20 minutos. Coe e reserve.
3. Em uma panela com água, cozinhe a abóbora em cubos com um pouco de sal até que fique bem macia.
4. Escorra a água do cozimento da abóbora. Ainda quente, amasse bem com um garfo. Deixe-a esfriar.
5. Em uma tigela, misture bem a abóbora, a salsa, a hortelã picada, a cebolinha, a cebola picada, 1 colher (sopa) de azeite e o trigo para quibe hidratado.
6. Forre um refratário resistente ao calor e que caiba na AirFryer.
7. Faça uma camada com metade da mistura preparada.
8. Acrescente a ricota esfarelada misturada com o cream cheese. Tempere com sal, pimenta-do-reino e regue 1 colher (sopa) de azeite.
9. Cubra com a outra metade da massa de trigo com abóbora.
10. Asse na AirFryer a 180°C por 12 minutos.

11. Sirva.

91. Quiabo na AirFryer

Ingredientes:

200 gramas de quiabo

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

4 colheres (sopa) vinagre de limão (ou de alho)

Modo de preparo:

1. Primeiramente, lave bem todos os quiabos.
2. Retire o talo e pique em pequenos pedaços.
3. Coloque os pedaços dentro de um recipiente, acrescente a pimenta do reino, o sal e o vinagre.
4. Misture tudo e acerte o sal.
5. Pré-aqueça a AirFryer por 5 minutos a 180° graus.
6. Coloque os quiabos na cesta da fritadeira e ajuste o temporizador para 10 minutos a 200°C graus.
7. Mexa na metade do tempo.
8. Se desejar mais crocante, asse por mais 5 minutos.
9. Sirva.

92. Quiche de pão de forma na AirFryer

Ingredientes:

Massa:

6 fatias de pão de forma

Recheio:

2 ovos

2 colheres (sopa) de creme de leite

1 colher (sopa) de leite

1 colher (chá) de manteiga

2 fatias de queijo prato

2 fatias de presunto

Salsa, sal e pimenta a gosto

Queijo parmesão ralado

Modo de preparo:

1. Achate o pão de forma com um rolo.
2. Utilizando uma forminha de cupcake, corte o pão achatado em círculos para colocar no fundo das forminhas. Corte o resto da fatia de pão em tirinhas para colocar na lateral das forminhas.
3. Unte as forminhas com azeite e coloque a massa dentro de cada forminha.
4. Bata os ovos com o leite e o creme de leite e acrescente o queijo prato e o presunto picadinhos. Tempere a gosto.
5. Disponha o recheio dentro da massinha e polvilhe parmesão ralado sobre o recheio.
6. Coloque as forminhas na cesta da AirFryer, direto sobre a tela.
7. Ajuste o temporizador para 15 minutos a 180ºC.
8. Sirva.

93. Ratatouille

Ingredientes:

200 gramas de abobrinha e berinjela

1 pimentão amarelo, verde e vermelho

2 tomates

1 cebola sem casca

1 dente de alho amassado

2 colheres (chá) de ervas à gosto

Pimenta-do-reino moída na hora

1 colher (sopa) de azeite de oliva

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça a AirFryer a 200°C por 3 minutos.
2. Corte a abobrinha, a berinjela, o pimentão, os tomates e a cebola em cubos de 2 cm.
3. Em uma tigela que caiba na fritadeira, misture os legumes com o alho, as ervas, ½ colher de chá de sal e pimenta a gosto. Adicione o azeite.
4. Coloque a tigela na cesta da AirFryer.
5. Programe o aparelho para 15 a 18 minutos a 180 graus.
6. Misture os legumes na metade do tempo.
7. Sirva.

94. Rolinho primavera

Ingredientes:

3 folhas de harumaki

1/2 repolho pequeno

1 cenoura

1 abobrinha

1 pimentão amarelo pequeno

2 talos de cebolinha

Modo de preparo:

1. Em uma panela, refogue os legumes no azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.
2. Disponha a massa de harumaki em uma superfície.
3. Coloque os legumes em um dos lados, dobre as laterais e enrole.
4. Pré-aqueça a AirFryer por 5 minutos, ajustando a temperatura em 200°C.
5. Transfira os rolinhos para a cesta da fritadeira.
6. Ajuste o temporizador para 7 minutos a 200°C.
7. Sirva quente.

95. Sanduíche integral na AirFryer

Ingredientes:

4 fatias de pão integral

2 fatias de queijo mussarela light

2 fatias de peito de peru light

Requeijão light a gosto

4 rodelas de tomate

Orégano a gosto

Modo de preparo:

1. Passe o requeijão nas fatias de pão.
2. Recheie os sanduíches com o queijo, o peito de peru e as rodelas de tomate.
3. Salpique o orégano.
4. Disponha os sanduíches na cesta da AirFryer.
5. Asse em temperatura média por aproximadamente 5 minutos ou até os pães dourarem.
6. Sirva.

96. Shimeji na AirFryer

Ingredientes:

200 gramas de Shimeji preto

1 colher (sopa) manteiga

1 colher (sopa) de molho shoyu

Sal a gosto

Papel alumínio

Modo de preparo:

1. Primeiramente, pré-aqueça a AirFryer por 3 minutos.
2. Separe os galhinhos do Shimeji.
3. Coloque os cogumelos e a manteiga no centro do papel alumínio.
4. Dobre o alumínio e feche as laterais para formando um saquinho.
5. Coloque o saquinho dentro da cesta da AirFryer e ajuste o temporizador para 5 minutos a 200°C.
6. Em seguida, abra cuidadosamente o saquinho de alumínio, adicione o shoyu e feche novamente o saquinho.
7. Leve à AirFryer e programe mais 5 minutos a 200°C.
8. Abra o saquinho e adicione sal a gosto.
9. Sirva em seguida.

97. Suflê de queijo na AirFryer

Ingredientes:

3 ovos

1 colher (sopa) manteiga derretida

2 colheres de farinha de trigo

1 xicara de queijo ralado

1 lata de creme de leite

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, bata as claras em neve.
2. Adicione as gemas e depois os demais ingredientes.
3. Misture bem.
4. Despeje a mistura em um ramekin e coloque na bandeja da fritadeira.
5. Ajuste o temporizador para 7 minutos a 200ºC.
6. Sirva.

98. Salmão

Ingredientes:

2 filés de salmão grossos

Suco de 1/2 limão

1 dente de alho amassado

Sal e pimenta do reino a gosto

Azeite para pincelar

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça a fritadeira por 5 minutos a 200ºC.
2. Lave as postas de salmão com o suco de limão.
3. Tempere com o alho, sal e pimenta do reino a gosto.
4. Disponha os filés de salmão na cesta da AirFryer com a pele virada para baixo.
5. Pincele os filés com azeite.
6. Ajuste o temporizador para 15 minutos a 200ºC.
7. Vire as postas na metade do tempo para que doure de maneira uniforme.
8. Sirva.

99. Salmão com brócolis na AirFryer

Ingredientes:

2 postas de salmão

Buquês de brócolis o suficiente para forrar a forma da máquina

1 cebola pequena cortada em rodelas finas

Sal refinado e sal grosso a gosto

Pimenta do reino a gosto

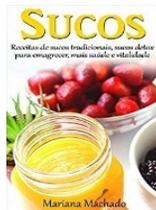
Azeite extra virgem

Cheiro verde a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma panela, cozinhe os buquês de brócolis na panela a vapor por 10 minutos.
2. Forre o fundo do cesto da AirFryer com o brócolis.
3. Adicione por cima as rodelas de cebola, salpique sal refinado a gosto e reserve.
4. Coloque o sal grosso em uma vasilha e disponha as postas de salmão sobre ele e deixe por 15 minutos, virando na metade do tempo.
5. Retire o excesso do sal grosso e coloque as postas sobre os buquês de brócolis.
6. Acrescente a pimenta do reino e regue com o azeite.
7. Pré-aqueça a AirFryer por 3 minutos a 180ºC.
8. Ajuste o temporizador para 15 minutos a 180ºC e asse o salmão.
9. Coloque o cheiro verde por cima do salmão.
10. Sirva.

Outros livros da autora

Clique na foto ou no link para conhecer outros livros da autora:

Sucos: Receitas de sucos tradicionais, de sucos detox para emagrecer, mais saúde e vitalidade

21 Receitas de Miojo: Receitas rápidas e fáceis para dar um upgrade no seu macarrão instantâneo